



衛生署

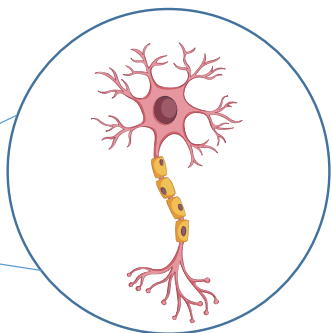


家庭健康服務

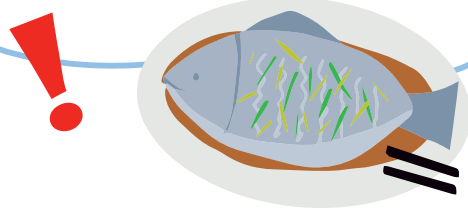
哺乳媽媽

需要

服用含碘補充劑！



均衡飲食，就算每日有食魚都唔夠碘質呀！



懷孕及哺乳媽媽每天需要攝取**至少250微克碘¹**，供應自己及寶寶生長和腦部發育所需。碘質不足會影響寶寶發展。

100克(2兩半)的鹹水魚含5-60微克碘²



建議懷孕婦女及哺乳媽媽：

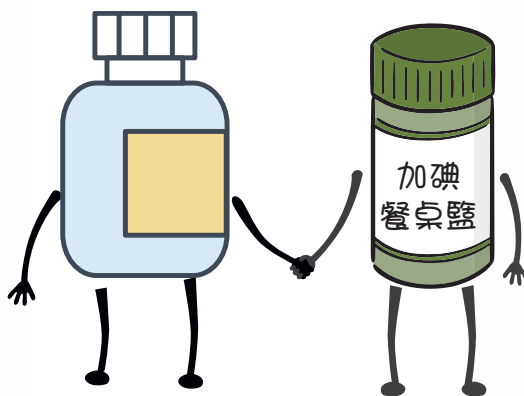
每天服用含最少150微克**碘**的孕婦多種維生素及礦物質補充劑³

- ✓ 選擇補充劑時：留意產品標籤，查看碘質的含量

| 含量 |
|--------------------------|
| 碘 -- 150 微克 |
| Iodine -- 150 micrograms |

- ✓ 諮詢你的醫生、藥劑師或營養師

同時

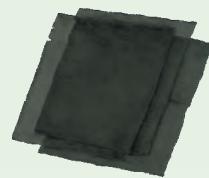


使用加碘食鹽提示

- 每天食鹽的總攝入量應少於5克 (1茶匙)
- 宜在上菜時才放下少量

增加膳食中的**碘**質

- ✓ 轉用加碘的食鹽來煮食
- ✓ 選擇碘質豐富的食物：海魚、海產、雞蛋、牛奶及奶製品、紫菜、海帶



想知道含碘質食物資訊？掃描睇睇啦！



若未能服用含碘補充劑，我們建議你**必須增加**日常飲食中的碘質。

1. World Health Organization. (2007). *Assessment of iodine deficiency disorders and monitoring their elimination: A guide for programme managers* (3rd ed.). Retrieved from https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43781/9789241595827_eng.pdf;jsessionid=3917D7F16C0B96649328118E517471B1?sequence=1

2. 食物安全中心 (2011)。《風險評估研究第45號報告書：香港成年人從膳食攝入碘的情況》。取自：https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_12_Dietary_Iodine_Intake_HK.html

3. Department of Health, HKSARG. 2021. Joint recommendation on Iodine Intake for pregnant and lactating women.